

# 精子浓度下降 生育将成问题

近日,国际生殖与妇产领域顶级期刊《人类生殖学快讯》发表了一项有史以来最大规模的人类精子数量变化研究,1973~2011年间全球42935人流行病学调查数据显示,40年来全球男性精子浓度整体下降59.3%;预计25年后,许多国家的男性几乎将全部达到少精症标准,即每毫升精液在1500万以下。

国家卫计委也曾在1981年到2006年间对我国1000万已婚已育男性进行精液正常值监测。研究显示,

我国已婚已育男性在25年间精液正常值同样出现了下降趋势。

中华医学会男科分会主任委员姜辉教授不无忧虑地说:“50年间下降50%,那再过50年,人类繁衍生育将成问题。”男性不孕不育的原因包括先天性和后天性等多种疾病因素,而对于部分通过药物和取精手术都无法获得精子的男性来说,供精是唯一的选择。根据中国法律规定,合法获取精子的渠道也只有一个——人类精子库。

与精子浓度下降趋势相对应,近



年来各地精子库频频爆出“库存告急”事件,“全面二孩”时代到来让精子储存更加吃紧。国家人类精子库管理组组长陈振文表示:“一精难求”是国内大多数精子库面临的普遍问题。

尽管“二胎”号角已全面吹响,但中国提升生育率的努力正面临一个严

重的障碍——年轻男性捐精者的精液质量大幅下降。

环境污染、生活方式改变、食品安全等已成为男性精液质量下降的主要因素。上海人类精子库负责人陈向锋透露,据最近5年数据分析,上海4个人捐精,3个人不达标。 张爱军

## 【枕边心事】

### 纵容岂可无底线

某著名导演在微博上表示:“夫妻间强行要看对方手机的做法都是要不得的。”在他看来,“有几个经得住查的”“两口子不能较真儿,糊涂点就白头到老了”“真相没有那么重要”……

大导演发的微博大意很简单:男人干了坏事之后,女人不能查。你装糊涂,日子能过。但你如果较真,就等于自断生路。那么我们是不是有必要再补充一条夫妻相处之道:除了女人不该查男人手机外,男人也不该查孩子DNA。

我老公变得脾气越来越大,总是因为一些小事突然就爆炸了,甚至床上也会这样。我跟他讲道理让他别发脾气有话好好说,但他就是做不到,我只能默默忍受,真怕有一天我也会爆发。

越忍受着他的脾气,你的内心可能就越是憋屈。或许你可以试着表达自己的愤怒和对他的不满,令他知道你的边界。婚姻本身就是一个需要承载彼此情绪的容器,忍耐可能一时能够缓和你们的关系,但长期下去,也许会积攒更大的愤怒。

我和妻子是大学同学,现在在我的事业越来越成功,妻子也很优秀。去年,单位来了一个小姑娘,慢慢地,我们成为一对最佳工作拍档。当周围人都感觉到小姑娘对我的爱慕之情时,我仍旧觉得不可能,因为我只是想帮她,希望她更好。

很多人觉得婚外情的主要原因是因性而生的激情,实际上性从来不是婚外情中的主要吸引。一份严谨不随便的感情,才最让人手足无措。婚外情往往是在当事人以为完全可控的状态下,发展出令人瞠目结舌的情感走向。说到这里,余下的路你自己把握吧。

老公出轨,被我在床上捉个正着。我狠狠地打了小三一个耳光,对老公我则通过讲道理、分析事实,想让他承认自己错误,彻底醒悟后再回归家庭。

婚外情很难被外部打败,却很容易内部解体。当伴侣出现婚外情时,你无论如何努力要求对方改变,作用是微乎其微的。你可以先梳理好自己的情绪,也留给对方足够的空间去整理自己,这样对方才有机会看见自己真正面临的问题。

我与老公婚后因性格、感情不和争吵不断,他一气之下南下深圳。今年6月份,我找到他,发现他与他中学一位女同学一起居住生活。他承认他们一起生活3个多月,并向我提出离婚,并表示,与他人同居时间短,算不上法定过错。

虽然法律对“同居”持续多长时间才可以认定为法定过错无明确规定,但实践中一些法院均按照“共同生活3个月以上”来掌握。

顾文华

## 工作日不是爱爱休息日

### 【优生优育】

#### 生殖新技术

#### 利好消息·多重选择

在中国,每8对育龄男女当中就有一对为不孕而烦恼。港星黎姿依靠试管婴儿技术生下双胞胎。什么情况需要考虑做试管婴儿呢?

一对夫妻打算怀孕,但一年以上都没有成功,经过检查发现输卵管确实有问题的,或者说男方的精子太弱,这种情况可考虑做试管婴儿。但如果女方年纪稍大一些就要更积极些,比如超过38岁以上,备孕半年没成功,这时就要怀疑输卵管是否有问题,或者经过积极治疗,排卵、精子都没问题,但半年没怀上,也要尽快做试管婴儿。因为女性的卵巢功能退化得非常快,38岁以后很可能一年一个样。38岁以下的女性可多一些时间尝试自己怀孕,但如果有关外孕手术史、盆腔手术史、阑尾炎手术史、多次人流史,或者得过胸腔结核、肺结核这一类疾病的,要先确定输卵管是否畅通。输卵管有问题难以怀孕的女性,用试管婴儿正好对症。另外,男方患有少弱精症、阻塞性无精症,治疗无效的,也可以考虑做试管婴儿。

不久前徐静蕾高调冷冻卵子。不少女性为了晚会考虑冷冻卵子,过了很多年再受精的卵子,质量会受损么?

从理论上讲,冷冻之后卵子就处在一种静止休眠状态,复苏之后质量不会受到影响。但是,冷冻的过程当中很容易导致水分变成一些冰晶,这些冰晶会损伤细胞的各种膜结构。尤其是如果冷冻技术不过关的话,这个卵子的发育潜能会受到一定的影响。据估计,现在冷冻卵子比新鲜卵子的发育潜能至少要损失20%。为什么不特别推荐卵子冷冻技术作为你一个绝对的生育保障呢?因为即使拿新鲜的卵子来做胚胎,都不敢保证这10个卵子一定能让你怀孕,加上冷冻卵子本身又要损失掉20%的情况下,怎么敢保证现在你30岁时冷冻了10个卵子,等你50岁想要生育的时候,这10个卵子就一定够用呢?能自己早生尽量早生,千万不要完全依赖卵子冷冻技术。 李媛

想到第二天要上班,一点性趣都没了,不如洗洗睡吧——如果有这样的想法,你更要在工作日之夜,与“亲爱的”上演一场爱爱好戏,不但能帮你们恢复体力,更能深度减压。

#### 别把吐槽带进卧室

下班回来,常常有一肚子职场苦水想倒,你的他肯定也做好了倾听的准备。那就在晚餐或看肥皂剧时,把烦恼吐出来,你说得痛快,他听得轻松。倾诉本身就是一种解脱。一旦进入卧室,尤其是你有情有意时,千万别再继续抱怨下去。卧室中,夫妻对彼此的关注度最高,此时的抱怨会让对方心烦意乱,影响爱爱的质量。

#### 一起洗个热水澡先

念着“急急如律令”,爱爱当然不会有好感受。即使第二天要上班,也不用着急慌忙地“例行公事”。劳累或呆坐一天后,很多人兴味索然,不如在爱爱前一起洗个热水澡吧,不仅是夫妻间坦诚相待的绝好方式,还能很好地舒缓情绪,放松身体,当然更能焕发激情,把一天的压力抛到脑后。这时,再轻轻松松进入爱爱时间,准保把潜力发挥到极致。如果你还想多些花样,佐以香薰、音乐,互相精油按摩,那真比神仙还快活,明天通宵加班都没烦恼。

#### 亲,给我削个苹果吧

性学专家巴里·R·巴夫曼说,伴侣

间的激情不是激情戏,良好的交流、慢慢升温才是最棒的爱爱前戏。劳累了一天,稍微有些内向的人很容易患上“下班沉默症”,两人虽然坐得很近,却各顾各的,晚上都说不了三句话,这样下去,再好也唤不起激情。你们最好找点借口,做一些互动的事,让你们的夜晚温馨起来,比如“亲爱的,给我削个苹果吧。”别小看了这个小请求,互送食物会让你们感觉格外亲密,为下一步的激情燃烧备好燃料。当然,激情之前请把水果刀收好,可不要落在床上。

#### 给他发微信说情话

如果你们喜欢玩手机,到晚上也不舍得放手,那很可能会大大降低爱爱的质量和数量。劳累一天后,还长时间使用手机或其他电子设备,不仅加重精神负担,连身体也得不到适当的运动和放松。怎么办?难道扔掉自己的手机,再去抢走他的?强扭的瓜不甜,但换一种方式,给他发短信或者微信说:“亲爱的,我需要你。”或发挥你的想象,将你的甜言蜜语和干柴烈火一起发给他,不信他还死抱着手机不放手。爱爱的事,你不好意思直说,但发个短信给他,就容易多了,他也会感到新鲜刺激。等等,之后别忘了抽空把他的手机关掉,不但防止爱爱被打断,也省得他爱爱后又去玩手机。

#### 更换新床单再爱爱

每周更换一次床单,对爱爱绝对

有帮助。如果你喜欢在上班前把床单晾在阳台上晒一晒,晚上“滚床单”时,闻着阳光的味道,感受到阳光的柔软,更会格外放松,把一天的疲惫都卸掉。常换床单也在改变爱爱的环境,虽然仅有小小的不一样,也能让人耳目一新,在新环境中,得到新感受。

#### 相拥而眠最是解乏

当夫妻最开始同床共枕时,他们是出于经济的考虑,两个人睡一张床,比分开睡两张床更省钱。但现在我们不在乎多添一张床,为什么还要睡一起?匹兹堡大学研究人员经过调查分析后得出结论,夫妻之间关系越好,睡眠的同步程度越高,睡眠质量越好,更容易调节对方的睡眠节奏,从而双双得到深度休息和放松。

#### 不用怕爱爱不和谐

在工作日爱爱,比周末或假期爱爱质量和感受低。有的人觉得,这是因为身体疲惫,但更多人感觉,那些无孔不入的职场烦恼和放不下的工作事务在影响心情。那就不爱了?即使好感觉可遇不可求,但有需求时,你最好听从身体的召唤,别怕他力不从心,也不用担心自己表现不好,爱爱需要这种练习和磨合,更何况爱爱活动本身对彼此来说,就是很好的放松。如果平时你再把“拖延症”的毛病改一改,不让工作影响生活,相信在爱爱方面你还会享受到更多。 小刚



2007年,北京师范大学“儿童性教育”项目组开始在北京行知学校一年级进行性教育实践教学。如今,第一批完整接受小学六年性教育的学生已经毕业。第一批完整接受性教育教

## 性教育关乎学生一生的幸福

学实践的学生代表张钰茹、苏哲辉表示,在起初接受性教育时,他们都非常害羞,因为父母从来不会告诉他们这些知识,但老师们生动有趣、大方坦荡的教学方式让他们不仅学到知识,也懂得要如何保护自己、尊重别人。

性教育长期以来是中国传统观念中的一块雷区,经常受到卫道士的指责。就在去年,北京曾因为一个视频教材中涉及性教育的卡通插图引发热议。

教育专家说,孩子们在成长中出现的一些道德、心理问题,有些恰恰是源于我们性教育的缺失。传统观念中那种孩子们自然就会长大的想法无异于掩耳盗铃。

国内外调查研究发现:在10岁以前的性教育更有效。英国法律规定必须对5岁的儿童进行强制性性教育,俄罗斯从7岁开始,芬兰的幼儿园就有性教育图书。

顾文华